غلط نامہ

ان غلطیوں کی ۔ جو ایک خاص مجبوری سے پیدا ہو گئیں اور جسکا مصنف کو سخت افسوس ہے ۔ ناظرین اول ہی اول تصحیح فرمالیں ۔

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۵	۳	سباب	اسباب
۶	۳	صحت بلد کیلئے	صحت بلد کے سمجھنے کیلئے
"	۸	سب	یہ سب
۷	۳	دوسری	دوسرے
"	۳	لگجاتا	لگتا
۸	۱	پھیلتی	پھیلتے
"	"	اسکا	انکا
۱۰	۹	۱/۱۰۰۰	۱/۱۰۰۰۰
۱۱	۲	Parasit	Parasite
"	۱۲	خود انسان (دیکھنے اسکا خون) کا بدن	خود انسان کا بدن (دیکھنے اسکا خون)
۱۲	آخر	اسی	اس سے
۱۶	۱	"خون کے ذریعے" یہ عنوان ہے	
۱۸	۱۲	برتن میں سے ملے	برتن میں نہ ملے
۲۴	۹	رد سکیں	روک سکیں

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۳۹	۱۱	ڑکر ڑکر	رگڑ رگڑ
۳۰	۳	عنقریب میں	عنقریب
۳۳	۱	بہتر ہے	بہتر ہیں
۳۴	۴	کثرت پائی جاتی ہے	کثرت ہوتی ہے
۳۷	۳	بہیک	بہیک
۳۹	آخر	مضر ہے	مضر ہیں
۴۱	۱	ے ے	ـــ
۴۴	۱	چاہے	چاہیے
۴۵	۲	ابتداءً	ابتدا
"	۱۱	پھینے	پھینه
۴۸	۵	بہیتی	بہتی
۵۵	۱	چیزیں	چیز
"	۲	ہیں	ہے
"	۳	جاتیں	جائے
۵۶	۱۱	زمین	زمین کو
۵۹	۲	ہوشر	متاثر
۶۲	۵	بعد کو ہلاک	بعد کو وہ ہلاک

فیہ شفاء للناس

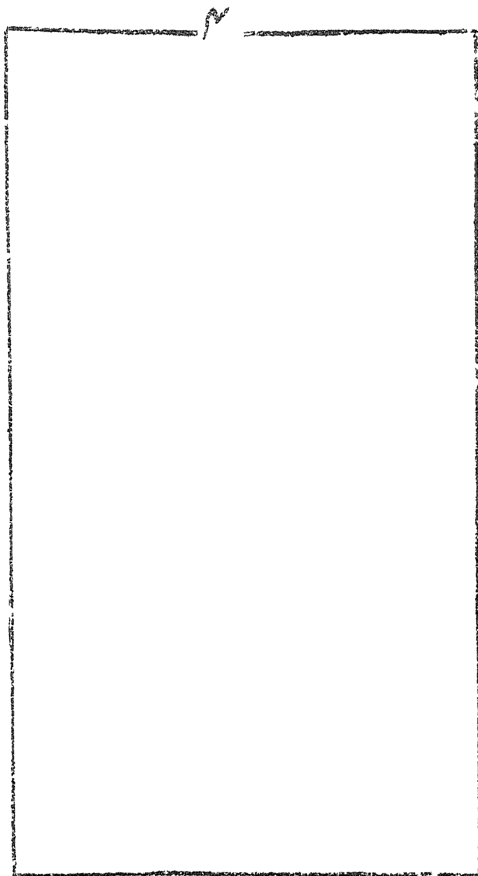
دیباچہ

ڈاکٹر لینکسٹر صاحب نے جب وہ ناظم محکمۂ طبابت سرکار عالی
تھے سید راس مسعود صاحب کی خواہش کی بنا پر مجھ سے
اس بات کی فرمائش کی کہ مدارس کے طلباء کے واسطے ایک
ایسا رسالہ لکھا جائے جو دیہاتی امراض سے متعلق ہو۔ میں نے
اُس وقت تو بظاہر اس کی تکمیل بڑی آسان معلوم ہوا
یہ کام جتنا کہ آسان دکھائی دیتا ہے ویسا ہی اُسی قدر
مشکل ہے اور چند ہی روز کے بعد مجھے یقین ہو گیا کہ میں

کہ کسی مضمون کو سائنس کی اصطلاحات اور علمی طرز بیان سے الگ
کرکے سلیس اور عام فہم عبارت مین ادا کرنا آسان نہین ہے
اس مشکل کو علوم جدید مین دلچسپی رکھنے والے خصوصاً اطبائ
اچھی طرح جانتے ہین اور یقیناً نواب مسعود جنگ بہادر
اور ناظم صاحب دارالترجمہ عثمانیہ یونیورسٹی بھی اس سے واقف ہین
مین اپنے اس قصور کا اعتراف کرتا ہون کہ کتاب
کی عبارت جیسی آسان اور سلیس ہونی چاہئے نہین ہے۔
البتہ مین نے اس کے مفید اور کارآمد بنانے مین حتی الامکان
کوشش کی ہے اور اصل بات یہ ہے جیسا کہ ڈاکٹر
لیا کختر صاحب نے ایک بار فرمایا کہ اس قسم کی تالیف
فرمایش کے بالکل مطابق نہین ہوسکتی ۔
مین نواب مسعود جنگ بہادر سے خواستگار معافی ہون کہ
اس رسالہ کی اشاعت مین دیر ہوئی وجہ ایک حد تک

میرے بس کی بات نہ تھی، اور اُن فروگزاشتوں کی بھی
معافی چاہتا ہوں جن کی تکمیل اس قسم کے ابتدائی رسالہ میں
ممکن نہ تھی۔ مگر مجھے امید ہے کہ اس خامی کی تلافی طرز جدید
کے مدرسین اپنے عام معلومات نیز ان ابتدائی کتابوں کے
مطالعہ سے کرسکتے ہیں جو مخصوصات اور حفظان صحت پر لکھی
گئی ہیں۔

چونکہ یہ ایک نئی قسم کی تصنیف ہے ہم امید کرتے ہیں کہ
جن کے لئے یہ رسالہ لکھا گیا ہے وہ خود ہماری ناچیز محنت کا
اندازہ کرلینگے اور انہی کے وجدان سلیم پر ہماری کوشش کا
نتیجہ منحصر ہے۔



تمہید

اس ابتدائی رسالہ کا مقصد یہ ہے کہ :-

(۱) پہلے ناظرین عام وباؤن کی اصلیت سے واقف ہو جائیں اور اسی طرح اُن کے اسباب و طریقہ انسداد سے بھی۔

(۲) دوسرے وہ ٹھیک طور پر معلوم کر سکیں کہ ان امراض کا علاج کیونکر ہو سکتا ہے۔ ہم اسکے متوقع ہین کہ مدرس کے معلومات اتنے کافی ہونگے کہ وہ یہ امر طلبہ کے ذہن نشین کر دے کہ جن اسباب سے ان کی جان اور صحت کو خطرہ پہنچتا ہے وہ کیا کیا ہین۔

اس مضمون کو ہم نے تین ابواب مین تقسیم کیا ہے۔

(۱) پہلے باب مین بدن کو ستھرا اور مکان کو صاف رکھنے مین جو اہمیت ہے وہ بتائی گئی ہے بعض ایسی اصطلاحات کی تشریح کی گئی ہے جو حفظ صحت اور صحت بلد کے لئے ضروری ہین - ہم نے مختصر طور پر یہ بھی ذکر کیا ہے کہ بیماری کسطرح پھیلتی ہے - اور اس کا انسداد کیونکر ممکن ہے -

(۲) دوسرا باب اُن بیماریون سے متعلق ہے جو راست خون ہی مین سرایت کر جانے کے بعد نمودار ہوتی ہین - گویا کہ سب "خون پروردہ" امراض ہین -

(۳) تیسرے باب مین اُن امراض کا تذکرہ ہے جو ایسے پانی، دودھ یا غذا سے پیدا ہوتے ہین کہ جن مین کوئی متعدی فساد موجود ہو - ایسی بیماریون کا نام "آب آوردہ" رکھا گیا ہے -

یہان ہم یہ عرض کرنا چاہتے ہین کہ ایسے جراثیم بھی

موجود ہیں جو ایک سے دوسرے جسم میں چھو جانے سے
منتقل ہو جاتے ہیں جس کی ایک مثال کھجلی ہے ۔
گرد کے ذریعہ سے بھی مرض ایک دوسری کو لگجاتا ہے
مثلاً دق ۔ مگر ایسے امراض اس رسالہ کے مقاصد
سے باہر ہیں اس لئے ان کا ذکر چھوڑ دیا گیا ہے ۔

نوٹ ۔ جس زمانہ میں یہ کتاب مسودہ کی شکل میں ناظم صاحب
تعلیمات کے دفتر میں تھی ملک میں ایک وبائے عظیم پھیل گئی
جو انفلونزا کے نام سے مشہور ہوئی اس کے متعلق کچھ مختصر
ہدایات کا اعلان کریمنگر میں کیا گیا تھا جو اس رسالہ میں بطور
ضمیمہ کے شریک کر دی گئی ہیں ۔

پہلا باب

وبائی امراض کے متعلق چند ضروری باتیں

وہ کیونکر پھیلتی ہیں اور اسکا انسداد کیونکر ممکن ہے

مرض کو روکنا اور صحت کی حفاظت کرنا علم حفظ صحت کی غایت ہے۔ ان مقاصد کو پورا کرنے کے لئے جو عملی ذرایع ہمارے پاس موجود ہیں وہ فن صفائی سے تعلق رکھتے ہیں۔ ہم سب کا فرض یہ ہے کہ وہ اپنے جسم کو اور اپنے گھر کو پاک وصاف رکھیں اور ان تدابیر پر عمل کرنے میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہ کریں اسی طرح ہر فرد بشر کا

یہ بھی فرض ہے کہ ایسے ذرایع بہم پہنچانے مین دلچسپی لے اور ایسے امور مین مدد دے جسکو سرکار ہی اچھی طرح انجام دیسکتی ہے ۔ غلاظت سے مرض پیدا تو نہین ہوتا لیکن غلاظت بیماری کا سلسلہ ضرور جاری رکھتی ہے ۔

بیماری

(۱) یا تو اُن وجوہ سے پیدا ہوتی ہے جو اندرون جسم موجود ہون ۔

(۲) یا مرض کا باعث یہ ہوتا ہے کہ کوئی چیز باہر سے بدن مین داخل ہو جائے ۔

اس رسالہ مین صرف دوسری قسم کے عام امراض کا تذکرہ کیا گیا ہے وبائی مرض وہ ہے جو متعدد شخصون کو بیمار کردے اور اس کا بعض دوسرے کو اپنی بیماری منتقل کردے

یہ ضروری نہین کہ ایسی بیماری راست لگجائے بلکہ کسی درمیانی ذریعہ سے بھی ایک دوسرے کو لگ سکتی ہے۔ یہ ممکن ہے کہ ایسی بیماریں سال مین کسی وقت نمودار ہوجائین مگر کثرت سے بیمار ہونے کا ایک خاص موسم ہوتا ہے اس کی وجہہ یہ ہے کہ اُس خاص موسم کی آب ہوا اُن بائی جراثیم کے نشو نما کے لئے زیادہ مناسب ہوتی ہے۔

جراثیم :- اُن جاندار چیزون کو کہتے ہین جو یون آنکھہ سے نہین دکھلائی دیتے بلکہ خوردبین مین دیکھنے سے معلوم ہوتا ہی کہ یہ نہایت قلیل الجثہ ہین انکے جسم کا اندازہ $\frac{1}{\dots}$ انچ سی لیکر $\frac{1}{\dots}$ انچ تک لگایا گیا ہے۔ یعنی ایک لبنی قطار مین جس کا طول صرف ایک انچ ہو پچاس ہزار سے لیکر دس ہزار کی تعداد تک جراثیم آسکتے ہین ایک مرض کے جراثیم دوسرے مرض کے جراثیم سی مختلف ہوتے ہین مگر ان سب کے مارنے کے لئے اتنی گرمی جس

سے پانی اُبل جاوے کافی ہے۔

پیارسیٹ یا طفیلی Parasites، اُن جاندار چیزون کو کہتے ہین جو جراثیم سے ذرا بڑے ہوتے ہین جو اپنی زندگی کا ایک حصہ انسان کے جسم مین گزارتے ہین مثلاً ملیریا کے کیڑے جو خون مین رہتے ہین۔ یا کیچوے اور کرم جو آنتون مین نشو نما پاتے ہین۔

قوت دفاع:- کسی جگہ اگر ایک متعدی مرض پھیلا ہوا ہو تو یہ ضروری نہین کہ سب کو وہ روگ لگ جاوے بعض اس وجہ سے بچے رہتے ہین کہ اُن کی تندرستی اُس بیماری کے زمانہ مین بھی مرض اور جراثیم کو اپنے بدن مین نشو نما پانے نہین دیتی علاوہ اسکے جتنے بیمار ہوتے ہین وہ سب مریض ہلاک نہین ہوتے بعض یون بچ جاتے ہین کہ جو زہریلا مادہ جراثیم پیدا کرتے ہین اُس کا ردخود انسان (یعنے اُس کا خون) کا بدن کرتا رہتا ہے اس قسم کی قوت "قوت دفاع" ایسے شخص مین ہوتی ہے

جس کی تندرستی اچھی ہو یا جس کے خون کے جاندار اجزا جراثیم کو
مار ڈالتے ہوں اور اُن کے مرض اور زہریلے مادہ کو روک سکتے
ہوں اگر یہ لوگ مرض میں مبتلا بھی ہو جاتے ہیں تو ہلاک نہیں ہوتے
قوت دفاع یا تو فطری ہوتی ہے یا اکتسابی۔ فطری قوت
دفاع پر کبھی بھروسہ نہیں کیا جا سکتا اگرچہ کہ یہ کم و بیش ہر ایک
شخص میں موجود ہے۔ کیونکہ جب مرض دامنگیر ہو اُس وقت
کوئی نہیں کہہ سکتا کہ کسی شخص کی تندرستی کیسی ہے۔ اکتسابی
قوت دفاع بعض وبائی امراض میں یوں حاصل ہوجاتی ہے
کہ۔

(۱) جب کوئی مرض میں مبتلا ہوا ہو اور اس سے نکل گیا ہو
(۲) جب جسم میں جراثیم داخل کئے جائیں جیسے کہ چیچک
ٹیکہ لگانے سے ہوتا ہے۔ یا بجائے جراثیم داخل کرنے کے ان کا
کشتہ بنایا جائے اور اسی ایک بے ضرر شکل میں جسم کے

اندر داخل کریں جیسے طاعون کا ٹیکہ دیا جاتا ہے۔ ورنہ
چیچک کے ٹیکہ میں زندہ جراثیم ہوتے ہیں اور خون کے میل
میں ہر دو جراثیم کا کشتہ گران دونوں ذریعے سے قوت
دافع حاصل ہوتی ہے۔

مدت نشو نمائے مرض:- اس مدت کو کہتے ہیں جو جراثیم کے
جسم میں داخل ہونے کے بعد سے مرض کے آثار ظاہر ہونے
تک گذرتی ہے۔ یہ درحقیقت وہ زمانہ ہے جس میں جراثیم
کی اتنی کثرت ہو جاتی ہے کہ مرض ظاہر ہو جاتا ہے۔ سب سے
عام امراض کی مدت نمو حسب ذیل ہے:-

پلیگ	۲ سے ۰ روز تک
ملیریا	۲ سے ۱۲ روز تک
چیچک	۱۲ سے ۱۴ روز تک
ہیضہ	۳ سے ۶ روز تک

تپ محرقہ (ٹیفائڈ) ۱۰ سے ۱۴ روز تک

اگر کوئی ایسی جگہ سے آئے جہاں متعدی مرض پھیلا ہوا ہو اور وہ دیکھنے میں تو تندرست دکھائی دے تو یہ ضرور نہیں کہ ہر ایک ایسا شخص در اصل صحیح او تندرست ہے ہمیں اس زمانہ تک انتظار کرنا ہوگا کہ انتہائی مدت ہو گزر جائے تاکہ کوئی شک رہنے نہ پائے۔ اس کا شمار اس وقت سے کرنا چاہئے جب سے ہم نے ایسے شخص کو دیکھا ہو نہ کہ اس کے روز مسافرت سے۔ سرکار اسی وجہ سے آبادی سے دور کیمپوں کا بندوبست کرتی ہے کہ متاثرہ مقام سے جو مسافر آتے ہیں وہ ایک مدت معینہ تک وہیں رہیں۔

اوپر کے تختہ سے یہ بھی معلوم ہوگا کہ جس شے کو ٹیکہ لگایا جائے

اور وہ بعد کو چیچک سے اُس مدت مین مبتلا ہوجائے جو اس
مرض کے جراثیم کے نشو و نما کے لیے درکار تھی تو اس کا باعث
ٹیکہ ہرگز نہین ہوا - اسی طرح طاعون کے لیے ایک ہفتہ تک
میعاد قرار دی گئی ہے - اگر ٹیکہ لگانے کے بعد اور اس
مدت ہی مین کوئی شخص طاعون مین مبتلا ہوجائے - تو اسکا
باعث ٹیکہ نہین ہوا بلکہ طاعون کے جراثیم اس کے جسم
مین پہلے ہی سے سرایت کر چکے تھے -

وبائی مرض اور جراثیم بدن مین کسطرح داخل ہوتے ہین ؟ -

(۱) پانی کے ذریعہ سے یا ایسے دودھ اور غذا سے
جس مین جراثیم کا فساد پایا جاتا ہے - ہیضہ - پیچش اور
ٹائفائڈ کے پیدا ہونے کے یہی طریقے ہین مکھیان کھانے اور
پانی تک مین جراثیم پہنچا دیتی ہین اور مرض کو پھیلانے کی
بہت زیادہ حامی ہوتی ہین -

زہر۔ خون کے ذریعہ سے ملیریا اور طاعون یون ہی پیدا ہوتے ہین طاعون مین پسو اور ملیریا مین مچھر ایک کا مرض دوسرے تک پہنچاتا ہے۔

پانی۔ یہ ضرور نہین ہے کہ باولی یا کوئین مین اور ندی نالہ مین ہمیشہ پانی صاف ہو کسی مریض کا فضلہ ممکن ہے کہ ایسے پانی تک پہونچ جائے یا ایسی جگہ میلے کچیلے کپڑے دہوئے جائین یا کوئی میلے لوٹے یا برتن سے پانی نکالے تو مرض اور جراثیم ایسے پانی مین منتقل ہو جاتے ہین اس لئے ایسی حرکات سے باز رہنا چاہئے تاکہ ایک کی غلطی سے تمام شہر مین فساد نہ پھیل جاوے اگر شبہ ہو کہ پانی صاف نہین ہے تو اُس کو جوش دیکر اور چہان کر استعمال کرنا چاہئے کیون کہ جوش دینے سے جراثیم مرجاتے ہین۔

دودھ۔ اگر دودھ مین ایسا فاسد پانی ڈالدیا جائے

کہ جس کا اوپر بیان ہو چکا ہے تو اس کے ساتھ جراثیم بھی منتقل
ہو جاتے ہیں ۔

مکھیاں دستی ریتی کے فضلہ پر اگر کبھی بیٹھے اور بعد کو
غذا پر تو ایسے کھانے میں وہ جراثیم سرایت کر جائیں گے
جو مکھی کے پروں پر لگے ہوئے تھے ۔ غلاظت کو مکان
کے گرد و نواح میں نہیں پڑے رہنے دینا چاہئے پھر مکھیاں
بھوک کے مارے ادہر چلی جائیں گی ۔ غذا کو مکھیوں سے
پوشیدہ رکھنا چاہئے خواہ وہ سرپوش ہو یا جالی دار الماری

مچھر ۔ ملیریا کے مریض کو جب مچھر کاٹتا ہے تو اس کا خون
چوستا ہے ۔ اور پھر جب کسی تندرست شخص کو کاٹتا ہے
تو اتفاقاً یہ بھی ہوتا ہے کہ ملیریا کے چند طفیلی (پیراسیٹ)
دوسرے کے خون میں منتقل ہو جاتے ہیں ۔ خون ان کی
پرورش کرتا ہے ۔ اور یہاں پر ان کی تعداد زیادہ

زیادہ ہونے لگتی ہے۔ جراثیم کے نشو ونما کے بعد مرض نمایان ہوتا ہے۔ اور تندرست آدمی بھی بیمار ہو جاتا ہے۔ اس لئے مچھروں سے بچاؤ کے لئے اگر ممکن ہو تو ایک جالی کا پردہ یا مسہری رکھنا چاہیے۔ مچھروں کو اس کا موقع نہین دینا چاہئے کہ وہ مکان کے آس پاس یا مکان کے اندر زیادہ گھر ہون۔ اس کی تدبیر یہ ہے کہ مکان کے ہر حصہ مین روشنی اور ہوا کی آمد کے لئے کافی موقع دیا جائے۔ مچھروں کو تاریکی سے خاص انس ہے اور اگر مکان کے سب کمرے خوب روشن ہون تو وہان بہت ہی تھوڑے مچھر پائے جائینگے مادہ مچھر اپنے انڈے ایسے پانی مین دیتی ہے جو جمع ہوا ہو اور غلیظ ہو۔ اگر مکان کے گرد و نواح مین کوئی پانی زمین مین یا کسی برتن مین نہ ملے تو اس کے نسل کی ترقی نہین ہو سکتی۔ اس طرح سے مچھروں کی تعداد بہت کم

کی جا سکتی ہے۔

چوہے اور پسو۔ جو بیماری کو پہنچے طاعون ہوتا ہے پسو کی غذا چوہے کا خون ہے اور اسی سے اس کی زندگی ہے۔ جب طاعون سے چوہا مر جاتا ہے تب پسو دوسرے چوہے کی تلاش میں نکلتے ہیں۔ اگر گھر میں تمام چوہے مر جائیں یا اس سے قبل ہی کوئی انسان پسو کو ملجائے تو وہ خون کا پیاسا یہ سمجھتا ہے کہ یہاں پر بہت کچھ رکھا ہے۔ جب وہ انسان کا خون چوستا ہے تو طاعون کے جراثیم تھوڑے سے ہمارے خون میں داخل ہو جاتے ہیں ملیریا میں بھی بعینہ یہی ہوتا ہے جراثیم یہاں پر نشو و نما پاتے ہیں اور جو مرض چوہے کو تھا وہی انسان میں پیدا کرتے ہیں اس لئے جتنے چوہے گھر میں ملیں ان سب کو ہلاک کرنا چاہئے تاکہ ان جانوروں کو رہنے کی کوئی جگہ نہ ملے تمام سوراخ بند

کر رکھے جائیں ۔

اُلٹی ہے ۔ چھوٹا کھانا یا اور کوئی چیز جس کو بچے کھا سکیں نہ
کھلی رہنے دیں ۔ اگر راتیں کچھ بھی کھانا بچ جائے تو ایسے
جگہ کو جلد چھوڑ دینگے نہ کہ پھر پڑتا ۔ اور زمین پر سے تو دونوں
میں اس لئے کہ پیو زمین پر رینگتے رہتے ہیں تمام اشیا
کی گھر میں ایسی دیکھ بھال ہوتی رہے جیسے کوئی روزانہ خانہ
تلاشی لیتا ہے پھر چوہوں کو چھپنے کا کوئی موقع نہ ملیگا ۔ مکان ہر
طرح سے صاف رہے اور اسی طرح سے گھر کی تمام چیزیں
بھی ۔ جب مکان صاف ہو رہا ہو تو کل چیزوں کا باہر لیجانا اور
دھوپ میں رکھنا ضروری ہے ۔

دوسرا باب

خون پرورده وبائی امراض

طاعون

سبب :- اس مرض کا باعث ایک قسم کے جراثیم ہوتے ہیں - کیٹاسٹو نامی ایک جاپانی طبیب نے اس کو دریافت کیا -

دوران - یوں تو چند واردات سال کے کسی زمانہ میں ہو جائیں - مگر وبائی مرض کا دورہ صرف معتدل گرم موسم ہی

یہ ہے کہ شدید گرمی اور سخت سردی جراثیم کی زندگی کے لئے مضر ہے طاعون سے پہلے صرف چوہے مرتے ہیں ایک ہفتہ یا پندرہ دن کے بعد آدمیوں پر بھی اثر ہونا شروع ہوتا ہے۔ کسی ایک ہی مقام میں اگر طاعون پھیلتا رہے تو سوا اس امر کیلئے کافی ذریعہ ہو سکتے ہیں مگر دور دراز مقامات میں اس کا انتشار محض ان پسوؤں کے ذریعہ سے ہوتا ہے جو انسان کے بدن پر موجود ہوں

طاعون کے اقسام اور ان مختلف ذرائع کا ذکر جن سے جراثیم بدن میں داخل ہوتے ہیں

(۱) ایک مریض کے بدن میں جو جراثیم موجود ہوں وہ تندرست آدمی کے بدن کو چھو جانے سے منتقل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی کی جلد پر خراش آجائے اور یہ زخم

اس قدر خفیف ہو کہ دکھائی بھی نہ دے تو بھی اس راستہ سے جراثیم بدن مین داخل ہو سکتے ہین چوہے اور پسو کا ذریعہ ضروری نہین ۔

(۳) پسو کے کاٹنے سے بدن مین ذرا شگاف ہو جاتا ہے اگر یہ پسو کسی طاعون زدہ چوہے یا انسان کے جسم کا نکلا ہوا ہو تو تندرست شخص بیمار ہو جائیگا ۔

اس وبا کے پھیلنے کا سب سے زیادہ عام یہی ذریعہ ہے اوپر جو دو صورتین بیان کی گئی ہین اُن مین سے ایک کے ذریعہ سے کچھ بھی جراثیم خون مین داخل ہو جائین تو وہان وہ زہریلا مادہ پیدا کرتے ہین انسان کے بدن مین جو غدود ہین وہ اس زہر کو خون مین منتشر نہین ہونے دیتے ۔ بلکہ اس پر قابض ہونے کی کوشش کرتے ہین جس کی وجہ سے یہ غدود بڑھ جاتے ہین اگر پسو جیسا کہ اکثر ہوتا ہے ہاتھ یا پیر پر کاٹے تو چڈہ یا بغلون

پھوٹ جاتے تو گردن کے غدود سوجہ جاتے ہیں سب
سے زیادہ عام قسم طاعون کی یہی ہے - غدود جو یون بڑہ
جاکر سخت ہو جاتے ہیں گلٹی کے مانند دکھائی دینے لگتے ہیں
عوام الناس کی اصطلاح میں اس کو گلٹی دار طاعون
کہا جاتا ہے -

فی صدی نوے واردات جو طاعون سے واقع ہوتی ہیں
وہ اسی قسم کی ہوتی ہیں - خدانخواستہ اگر ان جراثیم کی تعداد
جو بدن میں داخل ہو چکے ہوں اسقدر زیادہ ہو کہ ہمارے
غدود ان کے زہریلے مادہ کو خون میں پھیلنے سے نہ روک سکیں تو
مریض کے جسم کا تمام ہوا اس زہر سے متاثر ہو جاتا ہے - اس قسم کا
طاعون سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے - اس حالت میں خون
اس قدر غلیظ اور زہریلا ہو جاتا ہے کہ غدود کے پھولنے
یا گلٹی نکلنے سے پہلے ہی بیمار ہلاک ہو جاتا ہے - اس قسم کے طاعون کو

ہم سمی طاعون کہینگے ۔

(۳) طاعون زدہ مریض کے بدن سے جو کچھ اخراج ہو مثلاً اس کے پھوڑے سے نکلی ہوی پیپ یا اُس کا تھوک یہ سب خطرناک چیزین ہین ۔ ہوا سے تھوک اور جو کچھ اخراج ہوا ہو جلد سوکھ جاتا ہے ۔ اور اسکے خشک ذرے گرد کے ساتھہ اڑتے رہتے ہین ۔ سانس لیتے وقت یہ تندرست آدمی کے شش تک پہونچ جاتے ہین اس صورت مین طاعون کے جراثیم پھیپٹرون مین ورم پیدا کرتے مین یعنی نمونیا ہو جاتا ہے اس کو ہم طاعونی نمونیا کہینگے ۔ یہ بہی نہایت خطرناک قسم کا طاعون ہے مگر خوبی قسمت سے دوسرے اقسام کی بہ نسبت یہ بہت کم پایا جاتا ہے ۔

اوپر جو اقسام بیان ہو چکے مین اُن کے علاوہ ایک خفیف قسم کا طاعون اور ہے جو اکثر مہلک نہین ہوتا ۔ اس کو ہلکا طاعون

سمجھنا چاہیے۔ اس کا دور وبا کی ابتدائی حالت میں رہتا ہے
جبتک بیماری کی شدت قریب الختم ہو۔

جراثیم خون تک کیونکر پہونچتے ہیں:۔ پسوے کاٹنے سے
انسان کی جلد میں ایک شگاف ہوجاتا ہے اور جراثیم اس پسو
کے بدن سے نکلکر اس شگاف کے ذریعہ سے انسان کے جسم
میں منتقل ہوجاتے ہیں۔ پسو کے کاٹنے پر انسان اپنے بدن کو
فوراً کھجانے لگتا ہے اور یوں اس تکلیف کو دور کرتا ہے
ممکن ہے کہ کھجانے میں خود اپنا ناخن لگجائے اور جلد میں
خفیف سا زخم پڑجائے جبتک کھجلی رہیگی کھجائے بغیر چین نہیں
ملتا مگر اس حرکت سے ممکن ہے کہ جراثیم زخم کے ذریعہ سے
خون میں اور اچھی طرح داخل ہوجائیں۔

علامات:۔ مریض نہایت کمزور اور پست ہوجاتا ہے
بخار زیادہ ہوتا ہے عموماً بغل یا چڈے میں گلٹیاں نکل آتی

ہین ۔ روز بروز ضعف بڑہتا جاتا ہے اور اکثر مریض جلد مر جاتا ہے اور ممکن ہے کہ جلد مر جائے ۔ اگر طاعونی نمونیہ ہو تو علاوہ ان علامات کے کہانسی بہی ہوتی ہے اور بلغم کے ساتہہ خون بہی نظر آتا ہے ۔

اُن حالات کا بیان جن سے طاعون پہیلتا ہے

(۱) آبادی گنجان ہو اور مکانات اور ان کے گرد و نواح مین صفائی کا انتظام نا درست ہو ۔

(۲) بدن کی حالت کثیف ہو اور تندرستی خراب ہو ۔

(۳) گہر غلیظ ہو اور اصول صفائی جو خانہ داری سے متعلق ہین اُن کی پابندی نہ ہوتی ہو ۔

(۴) ہوا کی آمد و رفت کا موقع گہر مین ناکافی ہو ۔

(۵) روشنی کی کمی ۔

(۶) کثافت کا دور نہ ہونا۔

(۷) اور ان حالات کا وجود جو چوہون کی زندگی کے لئے مفید ہین۔

طاعون کے انسداد کیلئے کیا تدبیرین اختیار کرنی چاہئین

(۱) مکان مین ایک چوہا نہ رہے۔ جتنے ملین ان سب کو ہلاک کرنا چاہئے۔ اس کا بہی اطمینان ہوجائے کہ ان کے چھپ رہنے کی کوئی جگہ گہر مین نہ رہے۔

(۲) اگر کوئی چوہا مردہ ملجائے تو اُس کا امتحان کروا لینا چاہئے۔ اُس کو فوراً ایسے عہدہ دار کے پاس بہجوانا چاہئے کہ جس کا تعلق محکمہ حفظان صحت سے ہو۔ وہ اس امر کو دریافت کریگا کہ آیا یہ چوہا طاعون زدہ تہا یا نہین چونکہ اسبات کا اندیشہ رہتا ہے کہ پسو اُڑکر ہاتھ پیر

کاٹ کھاینگے اس لئے چوہے کو انگلی سے بہی نہ چہونا چاہیے۔ بلکہ اُٹہاتے وقت وسپنا استعمال کرنا چاہئیے۔ اگر کوئی عہدہ دار محکمہ حفظان صحت کا موقع پر موجود ہو اور وہ کہے کہ غالباً چوہا طاعون سے مراہے یا انکی عدم موجودگی مین آپ کو یہ معلوم ہو کہ ایسے موسم مین طاعون ہوا کرتا ہے۔ تو مردہ چوہے پر بہوس کاغذ یا کوئی ایسی چیز ڈالکر مٹی کا تیل خوب چہڑکنا چاہیے۔ اور بعد کو اُس مین آگ لگا دینا چاہیے۔

(۳) مکان کا تمام سامان جیسے بوریا۔ قالین۔ سنطرنجی۔ میز۔ کرسی سب باہر دہوپ مین رکہوا دئے جائین اور اندر گہر کے زمین خوب صاف کرا دی جائے۔ اور ممکن ہو تو دیوار بہی جہاڑو سے رگڑ رگڑ کر دہوائی جائے۔ صابون گرم پانی۔ مٹی کا تیل سب ملا کر ایسے موقع پر استعمال کرنا چاہئیے۔ اگر آپ سے یہ سب کچہ نہو سکے تو محکمہ حفظان

صحت کے عہدہ دار کو اس کی اطلاع کر دیجئے کہ آپ کے
مکان مین ایک چوہا مرا ہوا ملا۔

(۴) اگر اس کا اندیشہ ہو کہ عنقریب مین طاعون کا
دورہ ہو گا۔ تو گھر خالی کرنے کے لئے تیاری کر کہین
اپنے ہمراہ کوئی غیر ضروری چیز لیجانا نامناسب ہے۔ ایسی
جگہ یا ایسے کیمپ مین چلے جائین جہان سرکاری انتظام ہو
یا کوئی اپنا عارضی مکان کہین الگ واقع ہو جیسے کوئی
جھونپڑی یا ڈیرہ۔ کوئی شطرنجی، چادر یا گدا استعمال
مین نہین لانا چاہیے۔ جبتک کہ وہ کم از کم دن بھر دہوپ
مین نہ پڑا رہے۔

(۵) طاعون کی آمد سے پہلے ہی جہان تک جلد ہو سکے
کسی ڈاکٹر سے طاعون کا ٹیکہ لگوا لینا چاہیے۔

(۶) گھر مین خدانخواستہ اگر کسی کو طاعون ہو چکا

تو مریض کو دوسرے لوگوں سے الگ رکھنا چاہئے۔
اس کے کھانے کے برتن اور کپڑے بستر سب صاف
ہوں اور بیمار کے علاج کے لئے مخصوص ڈاکٹر کو
بلوانا چاہئے۔ اور عام صفائی اور دوسرے بارے
میں جو اس کی رائے ہو اُسپر عمل کرنا چاہئے۔

مریض سے توجہ اور محبت کا برتاؤ ہونا چاہئے اس سے
دوری اختیار کرنا انسانیت کے خلاف اور عین نا
مردی کی علامت ہے۔ علاوہ اسکے نہایت غیر
ضروری ہے جان کو کسی قسم کا خطرہ باقی نہیں رہتا بشرطیکہ
اور جو ہدایات بیان ہو چکی ہیں اسپر عمل کیا جائے۔

علاج:- ایک عام مقولہ ہے کہ مرض کا انسداد
اُس کے علاج سے بہتر ہے یہ مثل اس سے بہتر کہیں
نہیں عاید ہو سکتی۔ مرے ہوئے چوہے کے دکھائی

دیتے ہی مکان خالی کرنا چاہئے۔ بہرحال اس سے بہتر ترکیب طاعون کو روکنے کی اور کوئی نہین ہے۔ بذریعہ ٹیکہ لگوانے سے ممکن ہے کہ مرض مین مبتلا ہون یا کم از کم ہلاک ہون مگر اس صورت مین کوئی خاص طریقہ علاج کا سب مین بہتر نہین قرار دیا جا سکتا ایک انگریزی دوا ٹنکچر ایڈوڈین دیجا سکتی ہے۔ ہر تیسرے یا چوتھے گھنٹہ کے بعد (۲) سے (۵) قطرہ تک ایک اونس پانی مین ملا کر دینا چاہئے۔ دوا دینے کے لئے بیمار کو سوتے سے ہشیار کرنا نہین چاہئے۔ چونکہ نقاہت بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔ اس لئے کسی قدر تیز کافی یا اگر مذہب اجازت دے تو تھوڑی برانڈی دینے سے قلب کو سہارا پہنچتا ہے۔

غذا کے لئے دودھ گنجی اور میوہ کا رس سب سے

بہتر ہے اگر بیمار پانی مانگے تو دینے میں کوئی ہرج نہیں۔

کامل آرام:۔ نہ صرف علالت کی مدت میں بلکہ تندرستی کے بعد پورے ایک ہفتہ تک نہایت ضروری ہے۔

ملیریا

(جاڑہ بخار)

ملیریا۔ کے لفظی معنی ہیں "خراب ہوا" اور اس کی وجہ تسمیہ یہ ہے کہ یہ قدیم خیال چلا آتا ہے کہ اس بخار کا باعث غلیظ ہوا ہوا کرتی ہے اس کا دورہ اس موسم میں ہوتا ہے جبکہ مچھروں کی کثرت پائی جاتی ہے۔ اس کا باعث حقیقت میں ایک طفیلی Parasite ہے جسکی غذا خون ہے جسم میں داخل ہوتے ہی اس کی نشو نما ہوتی ہے۔

ملیریا کے "طفیلی" کے مختلف اقسام ہیں جن میں بعض سادہ ہیں اور بعض مفسد۔ اور ان کے خون میں داخل ہونے سے جو بخار آتا ہے وہ بھی یا تو سادہ ہوتا ہے یا مفسد۔ ان طفیلیوں کے پیدا کردہ زہریلے مادہ سے بدن میں بخار چڑھ آتا ہے۔

ملیریا کے بخار میں حرارت بڑھتی گھٹتی رہتی ہے ۔ اس کا یہ بھی قاعدہ ہے کہ بخار مسلسل نہیں آتا بلکہ وقت کا کچھ عرصہ گزر جانے پر اور عموماً ایک وقت معینہ کے بعد پھر بخار کا دورہ ہوتا ہے ۔ اسے باری کا بخار کہتے ہیں ۔

ملیریا کے اقسام :-

(الف) سادہ :-

(۱) تیہایا سہ ماری (Tertian)

وہ بخار جو اڑتالیس گھنٹے کے بعد آئے یعنے ہر تیسرے روز ۔ اس میں ایک روز چین سے گزر جاتا ہے ۔

(۲) چوتیا یا چوماری Quartan.

وہ جو بہتر گھنٹے کے وقفہ سے آئے یعنی ہر چوتھے روز ۔ اس میں دو دن بغیر بخار کے گزر جاتے ہیں ۔

(۳) ہر روزہ Double Tertian or Quartan

بخار ہر روز آتا ہے۔ اس میں کسی ایک قسم کے
"طفیلی" موجود ہوتے ہیں یعنی تیہا والے، یا چوتھیا والے۔

(ب) معقدہ:۔

جب اوپر کے کسی قسم کا بخار اپنے دورہ کی پابندی
نہ کرے اور وقت معینہ کے بجائے بے وقت
آیا کرے۔ ملیریا کی سب سے زیادہ تکلیف
اور اندیشناک قسم یہی ہے۔

علامات:۔ اوپر کے ہر ایک قسم کے بخار میں تین مدارج
ہوتے ہیں ایک وہ دور کہ جب بدن ٹھنڈا ہو۔ دوسرا
جبکہ جسم گرم ہو۔ تیسرا جب پسینہ آئے۔ پہلے دور میں جب
بدن ٹھنڈا رہتا ہے تو سردی بہت معلوم ہوتی ہے اور
جسم میں لرزہ پیدا ہوتا ہے کچھ دیر بعد لرزہ ختم ہوتا ہے
اور بخار ایک سو میں یا ایک سو چار درجہ یا اس سے زیادہ

تک پہونچ جاتا ہے۔ اسکے بعد بخار کی حدت کم ہونی شروع
ہوتی ہے اور حرارت کا دور ایک دو گھنٹہ میں ختم ہو جاتا ہے
جلد پسینہ سے تر ہو جاتی ہے اور بخار اترنا شروع ہوتا ہے
ضعف زیادہ دورہ کا بخار اتار کے بھی اسی طرح بلکہ زیادہ محسوس
ہوتا ہے۔ اگر بخار کی آمد و رفت کچھ ہفتوں تک قائم رہے تو پھر
لرزہ بالکل نہیں رہتا ایسی حالت میں بیمار کا بہت کمزور
ہو جاتا ہے۔ اور بخار کا دورہ مدت دراز تک رہے تو
تلی بڑھ جاتی ہے۔

ملیریا کیونکر پھیلتا ہے۔ جب مچھر ایک ایسے شخص کو کاٹے
جو ملیریا کے بخار میں مبتلا ہو تو وہ اس کا ایسا خون بھی چوستا
ہے جس میں ملیریا کے طفیلی موجود ہوں بعد کو یہ مچھر کسی تندرست
آدمی کو کاٹے تو چند طفیلی اس سوراخ سے بدن میں داخل
ہو جاتے ہیں جو مچھر کے کاٹنے سے پوست میں پیدا ہوتا ہے

مچھر کے جسم میں "طفیلی" رہتے رہتے ہیں اور جب تندرست آدمی کے بدن میں منتقل ہو جاتے ہیں تو اُس کو بخار میں مبتلا کرتے ہیں یہی حالت ایک زمانہ تک بدستور جاری رہنے سے بہت زیادہ اشخاص اس بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں ہمیں تحقیق سے یہ بات معلوم ہو چکی ہے کہ ملیریا ایک خاص قسم کے مچھر کے ذریعہ سے پھیلتا ہے۔

بچاؤ کے طریقے۔

(۱) مکان کے ہر کمرہ میں کافی روشنی رہے۔

(۲) ایک عرصہ تک اگر کپڑے ٹنگے رہیں۔ خصوصاً جبکہ وہ سیاہ ہوں تو مچھر اُن میں چھپے رہتے ہیں بغیر ضرورت کپڑوں کا ٹنگا رہنا مفید نہیں۔

(۳) بیکار پردے وغیرہ جو مکان میں ٹنگے ہوں انہیں نکال لینا چاہئے۔

(۴) تمام موریان صاف رہین۔

(۵) مکان کی نشیبی جگہ ہو اُس مین پانی کہین ٹہرا ہوا نہ

اور گہر مین نمی نرہے بلکہ ہر جگہ خشک رہے۔

(۶) گہر کے گرد و نواح مین کوئی ایسا ظرف یا برتن

جس مین پانی رہ سکے موجود نرہے مثلاً لوٹے گملے اور شکستہ

گہڑے ٹوٹے ہوئے ٹین کے ڈبے یا بوتلین وغیرہ۔

(۷) فضول باڑ کا کاٹ دینا اور ایسے پودون کا

اکہاڑنا جن کی باغ مین ضرورت نہو۔

(۸) مچہرون کا مارنا یا لوبان عود گندک یا نیم کے پتون

کے دہوین سے ان کو ہلاک کرنا۔

(۹) شام کے وقت مکان سے باہر نکلنا یا برآمدہ

مین بیٹہنا اور جسم کو مچہرون کے کاٹنے سے بچا ہوا نرکہنا

یہ سب مضر ہے۔

(۱۰) مچھر دانی میں سونا چاہئے۔

(۱۱) جس زمانہ میں بیمار کثرت سے ہوں بخار سے بچے رہنے کے لئے دس گرین کونین علی التسلسل دو دن تک ہفتہ میں کھانا چاہئے۔

علاج:۔ سوائے کونین کے کوئی اور معتبر علاج نہیں اسکے استعمال کی بہترین صورت لیموں کے رس کے ساتھ ہے۔ اس کی خوراک حسب ذیل ہے:۔

(۱) بالغ العمر کے لئے (۲۰) گرین فوراً دیجائے یہ دیکھنا ضرور نہیں کہ مرض کس درجہ میں ہے۔ پھر دس گرین پہلی خوراک کے چھ گھنٹے کے بعد اس کے بعد ہر چھ چھ گھنٹے کے وقفے سے دس دس گرین کونین جبتک دس دس گرین کی کل ملا کر چھ خوراکیں نہ ہولیں دوا جاری رکھنا چاہئے اسکے بعد (۵) گرین دن میں تین بار ایک ہفتہ تک استعمال میں رہے۔

۴ قرص بچوں کے لئے جنکی عمر ۱۰ سال سے زیادہ اور ۱۴ سال سے کم ہو) اور یہی دوسری خوراکیں اسی حساب سے اور اوقات سے دی جائیں۔ قبض نہ رہے اگر دفع کرنیکی ضرورت ہو تو نمک کا جلاب لیا جائے۔

غذا۔ بخار کی حالت میں دودھ سے بہتر کوئی اور غذا نہیں ہوسکتی۔ لرزہ اور جاڑہ ایک پیالی گرم چاء کی پینے سے دور ہو جاتا ہے۔

(۳) چیچک

سبب۔ جن جراثیم سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے وہ پوری طور پر دریافت نہیں ہوئے۔

مرض کے منتقل ہونیکے طریقے حسب ذیل ہین

(۱) چھو جانے سے۔

(۲) چیچک کے کھرنڈ جو الگ ہو کر گر جاتے ہین ان کے ذرے گرد کے ساتھ ہوا مین اڑتے رہتے ہین ان کے ذریعہ سے۔

(۳) بستر، چادر، دلائی، کپڑون وغیرہ سے۔

(۴) غالباً مکھی بھی مرض کو پھیلانے مین کچھ حصہ لیتی ہے

علامات:- کچھ دنون تک بخار اور اسکے ساتھ کمر مین درد۔ مرض لگنے یا جراثیم بدن مین داخل ہونے کے پندرہ یوم بعد چیچک یا چھالے جسم پر نکل آتے ہین چیچک کے خوب نمایان چھالے ہوتے ہین اور پورے جسم پر نمودار ہوتے ہین۔ اسکے بھی کئی اقسام ہین بعض معمولی قسم کی اور بعض

سخت قسم کی چیچک ہوتی ہے۔

بچاؤ کے طریقے۔ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کا بہترین
طریقہ چیچک کا ٹیکہ لگوانا ہے اس لئے جہاں تک جلد ہوسکے
خود کو چھوٹے بھائی بہنوں کو اور بچوں کو ٹیکہ لگوانا چاہیے
کوئی وجہ نہیں کہ ایک روز کی بھی اس میں دیر کی جاے۔ اپنے
آس پاس کی جگہ جسم اور کپڑے سب صاف رہیں اگر کوئی بیمار
ہوجاے یا اس کا گمان ہو کہ اس کو چیچک نکل آے گی تو
اُس کو علیحدہ کرنا ضروری ہے۔ مریض کے بستر پر نیم کی پتیاں
بچھائی جائیں اور جب چھالے خشک ہونے کو ہوں تو کسی
قسم کا روغن بدن پر ملدیا جاے۔ تاکہ سوکھہ کر اسکے ذرے
گرد کے ساتھہ ہوا میں نہ اُڑنے پائیں جو اشخاص مریض کی
دیکھہ بھال کرتے ہوں اُن کو بیمار کے بالکل اچھے ہوجانے
کے پیچھے بھی کم از کم پندرہ روز تک باہر کے دوسرے

ضروری ہے۔ بچون کے دانے چھیلنا یا اُن کے ساتھ سونا نہیں چاہیے
کھانا چاہیے۔ ہر قسم کا آرام دو اگر وہ بچہ ہے تو اُسکے ہاتھوں پر
دستانے کپڑا لپیٹ دو تاکہ وہ بدن کو کھجانے نہ پائے کیونکہ اس سے
اکثر بدشکل داغ جلد پر پڑ جاتے ہیں۔

خارش کے روکنے کے لئے جسم پر کسی قسم کا روغن ملا جاوے اور
اگر سلانے کی ضرورت محسوس ہو تو نیم کی پتلی ٹہنیاں استعمال کی
جائیں۔ غذا ہلکی ہو دودھ سب سے بہتر ہے۔

(۴) کھسری

سبب: چیچک کی طرح اسکا اصلی باعث ہنوز ٹھیک طور پر نہیں معلوم ہے۔
علامات: بخار کیساتھ پلک اور ناک و گلے میں ورم ہوتا ہے۔ آنکھیں نم
رہتی ہیں اور ناک سے ریزش جاری رہتی ہے عموماً کھانسی بھی
ہوتی ہے۔ چیچک میں جو کمر میں درد ہوتا ہے وہ اس مرض میں نہیں ہوتا۔

ان علامات کے چار دن بعد گوبری کی پھنسیاں نکل آتی ہیں

ابتدا ان کا چہرہ اور سر سے ہوتی ہے۔ جسم پر پھنسیاں

شکل ... پھر دو یا تین دن بعد چہرہ پر کی پھنسیاں مرجھانے لگتی ہیں۔

جسم پر کی مرجھانے لگتی ہیں۔ ان کا رنگ گہرا ہو جاتا ہے۔ ہونے لگتا

ہے لہذا ایک پپڑی پڑتی ہے۔

انسداد۔ (۱) عام صفائی۔

(۲) جو لوگ بیمار کے نزدیک رہتے ہوں وہ پندرہ

دن تک قرنطینہ میں رہیں۔

(۳) مریض اپنی بیماری دوسرے کو منتقل کر سکتا ہے

اس کی مدت مرض کی پہلی علامات کی ابتدا سے لیکر گوبری

کی پھنسیاں نکل آنے کے ایک مہینے کے بعد تک ہے۔

علاج۔ بیمار گرم رہے غذا ہلکی ہو۔ اگر کھانسی ہو تو

ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہیے۔

تیسرا باب

آب آوردہ امراض

(۱) ہیضہ

سبب :- ایک قسم کے جراثیم ہیں جو کھانے پینے کی چیز کے ساتھ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہیضا اثر کرنے کے لئے انکا منہ کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہونا لازمی ہے

وہ چیزیں جن میں پہلے پہل اسکا اثر پایا جاوے دودھ اور پانی ہیں یعنی اس بیماری کا آغاز خراب دودھ اور پانی ہی سے ہوتا ہے۔ چونکہ دودھ اسقدر زیادہ مستعمل نہیں ہے جیسے کہ پانی اس لئے کہ اگر پانی متاثر ہو جاوے تو مرض کہیں زیادہ پھیلتا ہے۔

علامات:-

دست۔ اجابت مثل چانول کی پیچ کے پتلے ساتھ اسکے قے۔ پیٹ میں مروڑ اور پیروں میں درد پیشاب بند ہو جاتا ہے چونکہ مریض کے خون سے ایک کثیر مقدار پانی کی دست بنکر نکل جاتی ہے۔ اسلئے وہ نہایت ضعیف و پست ہو جاتا ہے۔ اور قلب کی حرکت موقوف ہو جاتی ہے۔ جس سے موت واقع ہوتی ہے۔ اگر سو بیمار ہوں تو تقریباً ستر اموات واقع ہوتی ہیں۔

مرض ہیضہ کس طرح پھیلتا ہے

(الف) پانی خاص طور پر خراب ہو جاتا ہے۔ جس کے سبب ذیل ذرائع ہیں:-

(۱) پاخانہ سے۔

(۲) اسی طرح زمین پر کی مٹی سے جو بہتی ہوئی تالاب، کنڈ یا ایسی باولی کنوے میں داخل ہو جائے کہ جن کے گرد دیوار نہ ہو۔

(۳) غلاظت سے جو پانی کے ساتھ بہہ کر باولی وغیرہ کے پانی میں شامل ہو جائے۔

(۴) ندی، نالے تالاب یا باولی سے جس میں غلیظ برتن یا کپڑے دھوئے جائیں یا جس میں غلیظ آدمی خود کو دھوئے یا نہائے۔

(ب) خورد و نوش میں صفائی سے بے پروا رہنے سے بھی
مرض لاحق ہو سکتا ہے۔
(ج) کسی صحیح شخص کا بیمار سے راست تعلق ہو اور اسکے ہاتھ
میلے ہو جائیں اور ان سے کھانا کھائے یا وہ برتن جو
صاف نہ دھلے ہوں استعمال میں لائے۔ یا غذا اور
پانی میں جراثیم داخل ہو جائیں۔
(د) یہ مرض مکھی کے ذریعہ سے بھی پھیلتا ہے۔ بیمار کی اجابت
پاتے یا اسکے غلیظ کپڑوں پر مکھی بیٹھتی ہے پھر غذا یا دودھ
پر جا پہنچتی ہے اور اس طرح صاف اور اچھی غذا کو
غلیظ اور نقصان دہ بناتی ہے۔

بچاؤ کے طریقے

(الف) جو مکان اور اسکے اطراف سے متعلق ہیں
(۱) گھر میں ہوا صاف و پاک ہو دروازہ اور کھڑکیاں

ہوا کی آمد و رفت کے لئے جہان تک ہو سکے کھلی رہین۔

(۲) کوڑا کرکٹ کسی قسم کا ہو مکان مین یا اوسکے آس پاس جمع

(۳) موریان بیت الخلا مکان اور اس کا صحن بالکل پاک وصاف رہے اور فینائل (Phenyl) جو ایک انگریزی دوا ہے وقتاً فوقتاً تمام جگہ چھڑکی جائے اسسے جراثیم ہلاک ہوجاتے ہین۔ ان کے حق مین یہ زہر ہے۔

(۴) غلاظت اور کوڑہ وغیرہ روزانہ ایک جگہ جمع کرکے جلا دیا جائے۔

(۵) موریون کی غلاظت خوب پانی ڈالکر بہا دیجائے۔

(۶) مکھیون کو دور رکھو۔ ایک قسم کا کاغذ ہوتا ہے جسپر گوندسی کوئی چیز لگی ہوئی ہوتی ہے اس مین کچھ شکر بھی ہوتی ہے مکھیان مٹھاس کی لالچ مین آتی ہین مگر گوند کی وجہ سے چپک جاتی ہین۔ یہ مکھی مار کاغذ ان سے بچنے کے لئے بہت کام دیتا ہے

چوچھوں کے لیے پنجرہ ہے۔ مکھیوں کی کثرت ہو تو اس کا استعمال جہاں تک ممکن ہو ضروری ہے۔

(ب) متعلق بذات انسان۔

(۱) پوشاک میں اس کا خیال رہے کہ جسم گرم رہے خصوصاً پیٹ پر سردی کا اثر نہ ہونے پاوے۔

(۲) غذا حسب معمول رہے۔ کچے یا نیم پکے یا سڑے گلے ہوئے پھل نہ کھائے جائیں۔ تازہ ترکاری جیسے مرچ، مرچ، مولی، گاجر یا پیاز بغیر پکائے استعمال میں نہ آوے بازار میں جو کھانے کی چیزیں فروخت ہوتی ہیں مثلاً مٹھائی، مربہ، سالن، روٹی۔ اگر دوکاندار ان کو کھلا رکھتا ہو تو ایسی غذا سے پرہیز کرنا چاہئے۔ باسی غذاؤں کا استعمال بھی مناسب نہیں۔

(۳) دودھ بغیر جوش دئے ہوئے نہ پیا جاوے۔

(۴) پینے کا پانی جوش دیکر جہاں لیا جائے سستا شا

لیمونیڈ جو معمولی سی چھوٹی دکانون پر بکتا ہو نہ پینا چاہیے - خصوصاً جبکہ یہ پتہ نہ چلے کہ کس کارخانہ کا بنا ہوا ہے -

علاج :-

(۱) دست کے آتے ہی جو اس مرض کی پہلی علامت ہے ڈاکٹر کو بلانا چاہیے -

(۲) انگریزی دوائین کلوروڈین chlorodyne یا کیامفروڈین camphorodyne دونون مفید ہین ہر گھر مین ان مین سے کم سے کم کسی ایک کی چھوٹی بوتل رکھنا چاہیے - اور دست آتے ہی (۱۰) یا (۲۰) قطرہ ایک اونس پانی مین ملاکر پینا چاہیے اگر بیمار بچہ ہے تو جتنے سال کی اُس کی عمر ہے اتنے ہی قطرے دوا کے تھوڑے سے پانی مین ملاکر دینا چاہیے

(۳) اگر دوا استفراغ کے ساتھ نکل آے تو دوبارہ دیجائیے - نرم معدہ پر یعنے ناف کے اوپر دونون پہلوؤن کی

پہنچوں کے درمیان ایک رائی کی پٹی لگائی جائے ایسا کرنے سے متلی بند ہو جائے گی۔ اگر ممکن ہو تو برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے چوسنے کے لئے دئے جائیں۔

(۴) اگر دست بند ہو کے سے تیلے ہوں اور ہاتھ پیر میں تشنج معلوم دے۔ کلوروڈین یا کمفروڈین نہیں دینا چاہیے۔

(۵) سنسناہٹ کو رفع کرنے کے لئے ہاتھ اور پیروں پر سونٹھ کا سفوف یا تارپین تیل ملنا چاہیے۔

(۶) بیمار کو ہر طرح گرم رکھنا چاہئے کمل وغیرہ اڑھانا چاہئے کہ بیمار کا جسم گرم رہے۔ بوتلوں میں گرم پانی بھر کر اور ان کو ڈاٹ لگا کر بیمار کے پاس رکھنا چاہیے۔ یا بجائے اسکے چھوٹی تھیلیوں میں توے پر گرم کی ہوئی ریتی یا بھوسہ بھر کر سینکا جائے

(۷) غذا پتلی رہے۔ ایسی کہ جو پی جاسکے نہ کہ ایسی جو کھائی جائے۔ چونکہ مریض کو شدت سے پیاس لگتی ہے

تھوڑی تھوڑی مقدار میں پانی مریض کو حسب ضرورت
دینا بہتر ہے ۔ یہ یاد رہے کہ مذکورہ بالا ہدایات پر عمل اُسوقت
جاری رہے جب تک کہ ڈاکٹر نہ آیا ہو اور اگر آپ ان
ہدایات پر عمل نہ کرسکیں تو جہاں تک جلد ہوسکے بیمار کو شفاخانہ
بھجوا دینا چاہیے ۔ اس سے بیمار کے حق میں تو یہ فائدہ ہوگا کہ ا سکا
علاج عمدہ ہوگا ۔ اور دوسرے یہ کہ گھر میں رہنے والے متا
ہونے کے خطرہ سے محفوظ رہیں گے ۔ مریض کے شفاخانہ
چلے جانے سے بیماری نہیں پھیل سکتی اور اسکی کوشش ہر ایک پر
لازم ہے ۔ جہاں تک ہوسکے مرض کے پھیلنے میں ہر طرح کی
روک تھام کرے ۔

متاثر گھر میں احتیاط

(۱) بیمار گھر میں دوسرے لوگوں سے الگ رہے ۔
(۲) تمام چیزیں بچھونا کپڑے پانی کا کٹورہ وغیرہ اور

رکا بیان پیالے غرض بیمار کے استعمال مین جو چیزین آئے
اُس کے لیے مخصوص رہین اور اُنکے کمرے سے باہر نہ لائی
جائین۔

(۳۶) دست اور قے کے لیے مٹی کے برتن بیمار کو
دیے جائین اور اس مین تھوڑا سا فنائل بھی پڑا ہوا ہو
جب برتن خالی کیا جاوے تو کھلے میدان مین جہان کہ
آفتاب کی حدت سب سے زیادہ سخت معلوم دے ایک
گڑھا کھود دیا جاوے اور بعد فضلہ ڈالکر فوراً مٹی اور
راکھ سے چھپا دیا جاوے۔ جب قے یا دست اس گڑھے
مین پھنکوائی جاوے تو اسی وقت مٹی اور راکھ سے ڈھانکنا
ضروری ہے۔

(۳۷) جہان بیمار ہو اس کے آس پاس زمین صاف رکھے
اسی طرح اس کے مکان کے نیچے کی زمین بھی دن مین تین بار کم

ایک بار فینائل ملا کر پانی سے دہونا چاہئے (ایک حصہ فینائل بیس حصہ پانی)۔

مریض کی تیمارداری میں جو اشخاص مصروف ہوں اور ہر کام کے بعد اپنے ہاتھ فینائل اور پانی سے دہونا چاہئے اس کے لئے ایک جز فینائل اور پچاس حصہ پانی درکار ہے

نوٹ۔ اگر فینائل مہیا نہ ہو تو صاف صابون سے ہاتوں کو دہونا چاہئے۔ اور اگر بیمار کی قے یا دست کی وجہ سے زمین غلیظ ہو جائے تو لکڑی کی گرم گرم راکھ ایسے مقام پر چھڑکنا چاہئے

بیمار کے صاف یا اچھے ہو جانے پر احتیاط

بستر، کپڑے، کہانے اور پینے کے برتن کم از کم آدہ گھنٹہ تک اُبلتے ہوے پانی میں رکھے جائیں زمین فینائل اور پانی (۲۰ حصہ میں ایک) سے دہونے کے بعد لال مٹی یا گوبر سے

لیپ دیا جائے ۔ اور اسی طرح دیوارین بھی سفیدی کرنے سے قبل فنائل اور پانی سے دہلوائی جائین ۔

(۲) ٹائفائڈ یا تپ محرقہ

یہ بخار تمام ملکون مین عام ہے اور عموماً اس کے مریض بچے اور نوعمر اشخاص ہوتے ہین ۔

سبب :- اس کا باعث ایک قسم کے جراثیم ہین جو پیٹ مین کہانے پینے کی چیز کے ساتھ چلے جاتے ہین اور مرض پیدا کرتے ہین پیٹ سے یہ جراثیم آنتون مین پہونچ جاتے ہین یہان پر یہ مقیم ہوجاتے ہین اور یہین ان کا نشوونما ہوتا ہے ۔ اور آنتون کی اندرونی جلد مین زخم پیدا کرتے ہین ۔ ان کا پیدا شدہ زہر خون مین شامل ہوجاتا ہے اور مرض کے علامات ظاہر ہوتے ہین ۔

علامات :- بخار تیز ہو اور اس کی ابتدا اکثر شدید سر کے
درد کے ساتھ ہوتی ہے بخار کی وجہ سے غنودگی درد سر ہو
پھر کچھ دنوں کے بعد دست آتے ہوں اور اجابت کا رنگ
کچھ سبزی مائل ہو - جیسے کہ ہری ماش کی پتلی دال کا رنگ
ہوتا ہے - بخار مسلسل رہتا ہے شام کو تیز ہو جاتا ہے - اور
کچھ ایام مقررہ کی میعاد رکھتا ہے اس اثنا میں زخم یا چھالے
جو آنتوں میں پڑ گئے تھے اگر اچھے ہو جائیں تو مریض کو شفا ہو جاتی
ہے اور اگر وہ خدانخواستہ بڑھتے گئے اور زخم گہرا ہوتا
گیا تو آنتوں کو یہ جراثیم کھا جاتے ہیں اور موت واقع ہوتی
ہے - جراثیم اگر دماغ یا اور دوسرے اعضا تک پہنچ جائیں
تو اس صورت میں بھی بیمار ہلاک ہو جاتا ہے -
نوٹ :- کسی ایک مریض میں ان تمام علامات کا پایا جانا ضروری
نہیں ہے کیونکہ بعض بیماروں میں مرض بہت ہی ہلکا

ہوتا ہے اور بعض میں شدید۔

جراثیم سے موثر ہونیکے ذرائع

(۱) پانی

(الف) بلا واسطہ۔ پینے کے پانی میں غلاظت وغیرہ شامل ہو جانے سے۔

(ب) بالواسطہ۔ دودھ یا ملائی، برف یا آئیسکریم سے یا ترکاری سے جو خراب پانی میں اُگے یا غلیظ پانی سے دھوئی جائے مثلاً سنگھاڑوں کی کاشت پانی میں ہوتی ہے اسلئے پانی اگر فاسد ہو تو سنگھاڑوں میں اُس کا اثر ہوگا۔ مچھلی سے جو سڑے ہوئے پانی میں پرورش پائے۔

(۲) غذا۔ اس غذا سے جیسے کھی جیسے یا ملائی فائد

کا بیمار۔ اس کو چھوئے ان دونون ذریعے سے غذا متاثر ہوجاتی ہے

(۳) بیت الخلاء۔ اکثر ایسے ہوتے ہین کہ ان کے اندر جانے سے جوتے کپڑے یا ہاتھ پیر وغیرہ مین غلاظت لگ جاسکتی ہے ان سے اثر پہیل سکتا ہے۔ مکھی اکثر فضلہ کو بیت الخلاء سے لیجاکر غذا اور دودھ یا کہانے پینے کی چیز تک پہنچاتی ہے

بچاؤ کے طریقے

(۱) باورچیخانہ مین اور نعمت خانہ مین جو غذا ہو اس کو ڈہانک کے رکھو۔ کہانے کی چیزین ہمیشہ سرپوش وغیرہ سے ڈہکی رہین۔

(۲) پکانے اور کہانے کے برتن رکابیان دیگچیان سب خوب صاف دہوئی جائین۔

(۳) مکھیون کو دور رکھو۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ

مکان کا کونہ کونہ صاف رکھین اور آس پاس یا کسی جگہہ کوڑا رہے نہ مکھی بیٹھنے پاسے۔

دوم، کچا میوہ یا ترکاری وغیرہ نہین کھانا چاہئے بغیر جوش کئے ہوئے ایسا دودھ یا پانی نہین پینا چاہئے جسکی نسبت کچھ شبہ

مریض کے گہر مین احتیاط

اگر ممکن ہو تو مریض کے تیمار دار ٹائیفائیڈ کا ٹیکہ لگوالین دوسری احتیاطین بعینہ وہی ہین جو ہیضہ کے لئے درکار ہین اور جن کا بیان پہلے ہو چکا ہے۔

علاج :- بغیر کسی انتظار کے ڈاکٹر بلوایا جائے اُسکے تمام ہدایات کی بہت احتیاط سے پابندی کی جاے۔ اس بیماری مین سب سے اہم بات یہ ہے کہ دوا سے بڑھکر پرہیز کرنا چاہئے، یہ یاد رہے کہ اس علاج مین اصل گر یہی ہے کہ غذا مین

بہت احتیاط رہے صرف پتلی غذا دیجائے کہانے یا چبانے کی چیز نہ دیجائے کہ ایسی غذا آنتوں تک پہونچکر سخت ہونے لگتی ہے اور زخم کو قدرتی طور پر چنگا ہونے سے روکتی ہے پہر مرض مین پیچیدگیان پڑ جاتی ہین اور بیمار کا اچہا ہونا دشوار ہو جاتا ہے۔ اور بعد کو ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس لئے صرف دودہ، گنجی میوہ کا رس اور پانی ہی بیمار کی غذا رہے۔

(۳) پیچش

سبب :- ایک قسم کے جراثیم ہوتے ہین جو ٹائفائڈ کی طرح خورونوش کی چیزون کے ساتہہ پیٹ تک پہنچ جاتے ہیں اور پہر آخر کار آنت کے اُس حصہ مین گہر کرتے ہین جس کو اوج کہتے ہین (برخلاف اوجہڑی کے جو انگلی کے برابر

موٹی ہوتی ہے۔ اموج موٹی اور بڑی ہوتی ہے غلاظت اور فضلہ اوج ہی میں رہتا ہے یہاں پر جراثیم کی نشونما سے زخم پڑ جاتے ہیں اور جیسے جیسے زخم کی وجہ سے آنت کھمس کٹ کٹ کر نکلتا جاتا ہے پیچش کے بیمار کی اجابت میں آؤں زیادہ ہوتی جاتی ہے۔

علامات:۔ خفیف سا بخار۔ بیمار کو دن میں کئی بار اجابت ہو اور پاخانہ زیادہ تر خون اور آؤں سے بھرا ہوا اگر مرض بڑھ جائے تو جراثیم جگر تک اتر کر جاتے ہیں اور وہاں پہونچنے پر پھوڑا پیدا کرتے ہیں یہ خطرناک تکلیف ہے متاثر ہونے کے ذرائع بالکل وہی ہیں جن سے ٹائفائڈ ہوتا ہے

بچاؤ کی تدبیریں

(۱) عام صفائی کا لحاظ نہایت پابندی کے ساتھ رہے

(۲) غذا اور پانی ہمیشہ ڈہک کر رہنا چاہئے ہے۔

(۳) مکہیان پاس نہ آنے پائین۔

(۴) مریض اور اُسکے استعمال کی اشیا مخصوص کردی جائین اور اُس کی اجابت مثل ہیضہ اور تپ محرقہ کے مریض کے احتیاط سے گڑہے مین پہکوائی جائے۔

علاج: جب اجابت مین آون اور خون دکہائی دے غذا صرف دودہ ہی رہے ایسی غذا سے جو پتلی نہ ہو اور جو پی نہ جاسکے بہت پرہیز کرنا چاہئے ہے۔ خصوصًا مصالحہ دار کہانون سے۔ اسبغول پانی مین بہگو کر تہوڑے سے مسکہ یا تازہ مکہن کے ساتہہ نہار مُنہ کہانا چاہئے ہے۔ دوسرے روز علی الصباح ایرنڈی کے تیل کا جلاب لینا اس مرض مین ایک مفید علاج ثابت ہوا ہے۔ جہان تک جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے رجوع ہونا مناسب ہے۔

---

(۴) اِسہال یا دستون کا آنا

سبب - اصل باعث ہنوز زیرِ دریافت ہے - مگر غلیظ برتن، دودھ اور پانی کے متاثر ہوجانے سے - میلے کپڑے غلاظت - عام صفائی مین بے احتیاطی اور لاپروائی - اِن مین سے کوئی وجہ بہی آگے چلکر مرض کے پہیلانے مین ایک حدتک مدد دیتی ہے -

علامات :- قے، دست کثرت سے آتے ہین - رنگت مین سبزی مائل اور ریچ کے مانند پتلے ہوتے ہین اسکے بعد تشنج پیدا ہوتا ہے اور موت واقع ہوتی ہے - عموماً یہ مرض بچون کو ہوتا ہے جو بچے اس سے ہلاک ہوتے ہین اُن کی عمر اکثر پانچ سال سے کم ہوتی ہے جو کم سن نہین ہوتے اُن مین یہ علامتین صاف طور پر نمایان نہین ہوتین

احتیاط:-

(۱) کھلانے مین یا بچون کو دودہ دینے یا اور کوئی چیز پلانے مین صفائی کا خیال رہے۔

(۲) کھانے اور پکانے کے برتن خوب صاف کے جائین۔

(۳) میلے کپڑے اور غلیظ پیالیان احتیاط کے ساتھ الگ رکھوائی جائین۔

علاج: جلد مریض کا ڈاکٹر سے علاج کرایا جاے خصوصاً جبکہ وہ کم سن بچہ یا شیرخوار ہو۔

ضمیمہ

انفلونزا یا جنگی بخار

انفلونزا کیونکر پھیلتا ہی اسلئے تندرست آدمیوں کو بیماری سے بچنے کیواسطے کیا کیا احتیاط کرنی چاہئے

انفلونزا کے مریض کے تنفس یا چھینک یا کھانسی کے ذریعہ سے اس بیماری کے جراثیم تندرست آدمی تک پہونچتے

لہٰذا جہانتک ہو سکے اپنا زیادہ سے زیادہ وقت کھلی اور تازہ ہوا میں گزاریں لیکن ساتھ ہی ساتھ سردی لگنے سے بچیں

ہین ۔ یہ جراثیم اسقدر چھوٹے
ہین کہ اگر ان کو دس لاکھہ
کی تعداد مین بھی ایک جگہ
جمع کیا جائے تو بہی خاص
آلات خورد بین کی مدد کے
بغیر محض آنکھہ سے دکھائی
نہین دینگے ۔ ان آلات کو
خاص طور پر اطبا استعمال
کرتے ہین جو مختلف بیماریون
کے جراثیم کی تحقیقات کیا کرتے
ہین ۔ کل مخلوق مین یہ جراثیم
سب سے چھوٹے ہین ۔
جیسے اور کیڑے فصلون

(۲) بدن کو گرم رکھین ۔ خاص کر
سینہ کی حفاظت کرین ۔
(۳) بہت سے اشخاص کا ایک
جگہ جمع ہونا بالخصوص چھوٹے
اور تاریک کمرون مین نامناسب ہے
(۴) ایسی جگہ سوئین جہان
ہر وقت تازہ ہوا آتی ہے ۔
(۵) بات کرتے چھینکتے اور
کھانستے وقت یہ احتیاط کرین
کہ دوسرے کے منہ پر چھینٹین
نہ پڑنے پائین اور نہ دوسرون کو
ایسا کرنے دین ایک دوسرے
کے منہ سے بالکل قریب ہو کر

اور درختون کو برباد
کہیا کرتے تہے یہ جراثیم
انسانون مین بیماری پہیلاتے
ہین ۔

انفلوئنزا کی علامتین

طبیعت کی ناسازی تہوڑی
حرارت ۔ دردسر ۔ ناک سے

بات چیت نہ کرین کیونکہ اسطرح
جراثیم بیمار سے تندرست
شخص مین منتقل ہو سکتے ہین ۔

(۶) اپنا حلق اور ناک صاف
پانی سے دہویا کرین اگر ممکن ہو
تو گرم پانی کے ذریعہ سے پاک
کرین ۔

(۷) اگر بہوک لگے تو خوراک بہی
رہے تاکہ طاقت کم نہ ہونے پائے

اصلی انفلوئنزا کے مریض کو کیا کرنا چاہیے

چونکہ یہ معلوم کرنا ناممکن ہے
کہ بیماری پہلے درجہ سے زیادہ

کچھ ریزش کا آنا حلق مین خراش
یہ سب علامتین بیان مین
سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو تو سمجھہ
لینا چاہئے کہ بیماری اپنا اثر کر
چکی ۔ اگر بیماری یہین تک محدود
رہے تو پھر کسی قسم کا خطرہ نہین ۔
لیکن اگر تنفس کی نالیان یا شش
(یعنی پھیپھڑے) بھی متاثر ہو جائین
تو اس مین اندیشہ ہے اور خطرہ
کی صورت پیدا ہو جاتی ہے ۔
اور اس حالت مین بخار زیادہ
کھانسی شدید ۔ اور سانس لینے
مین تکلیف ہوتی ہے ۔

ترقی کریگی یا نہین اس لئے
لازم ہے کہ بیماری کے دوسرے
اور تیسرے درجہ تک پہونچنے
سے قبل ہی حتی الامکان
روکنے کی کوشش کیجائے
خدانخواستہ مرض ترقی
کرکے دوسرے یا تیسرے
درجہ تک پہونچ جائے تو
بلا کسی انتظار کے بہتر سے بہتر
علاج جو میسر ہو سکے شروع
کرویا جاوے ۔ مرض خواہ
کسی درجہ مین ہو بیمار کے لئے
کامل سکون جسمانی اور دماغی

نوٹ - جب جراثیم معدہ
اور آنتوں تک پہونچ جاتے
ہیں تو متلی ہوتی ہے اور دست
آنے لگتے ہیں ان دونوں
میں زیادتی غالباً جراثیم کی
تعداد پر مبنی ہے -

(۲) بعض اوقات دماغ
تک ان کا اثر پہونچ جاتا ہے

نہایت ضروری ہے - بیمار
کے واسطے بہترین غذا دودھ ہے
جو ہلکی اور سریع الہضم
اور ساتھ ہی ساتھ طاقت
بخشنے والی ہو دودھ، گنجی
سب سے زیادہ مناسب
اور موزوں ہیں - مگر ان کو
تھوڑی مقدار میں کئی
مرتبہ کرکے دینا چاہیے
بیمار کو ادھر ادھر نہیں تھوکنا
چاہیے - بلکہ اس کا تھوک
اور بلغم اگالدان وغیرہ
میں جمع کرکے احتیاطاً پھینکوا دینا چاہیے